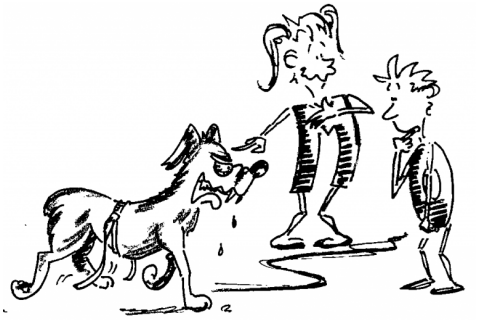
YoungstarsWiki.org

SUBMITTED BY
Irmgard

ON
06.04.2016

★ ★ ★ ★ ★
Keine Stimmen

Флаг футбол



Флаг футболът е идеална подготвителна игра за американския футбол

Запознаване с флаг-футбола

Флаг футболът е идеална подготвителна игра за американски футбол, която може да се играе на открито с минимум осем играчи. Всеки играч има ленти („флагове“), висящи от двете му бедра.

Ловец на кучета

Как се играе?Сформират се два отбора. Единият отбор е „ловците на кучета“, които стоят разпръснати в ограниченото игрище. Другият отбор са „кучетата“, които се пускат на игрището едно след друго. Играч („куче“) с флагчета от двете страни тича из игрището, докато някой от „ловците на кучета“ не успее да му вземе флагче. Веднага след това следващото „куче“ влиза на игрището, докато всички „кучета“ не бъдат хванати. Победител е отборът, който в ролята на „ловци на кучета“ успее да хване „кучетата“ за най-кратко време.

Вариация: Игра „Откradване на лентата“: Сформират се два отбора. И двата отбора се опитват да отнемат флагчетата на другия отбор при сигнал за старт. Отборът, който остане без флагчета, отпада.

За какво? Няколко души се опитват да отнемат едно от двете знаменца (ленти) от един човек.

Бяло и черно

Как? Два отбора застават един срещу друг по двойки на разстояние два метра. Един човек хвърля двуцветна монета в центъра на игрището и обявява съответния цвят. Ако бялата страна е нагоре, отборът „Бяло“ трябва да избяга и да пресече спасителната линия (на около 15 м от централната линия) възможно най-бързо. Другият отбор „Черни“ се опитва да вземе знаме от противниците, преди те да пресекат спасителната линия. Ако при хвърлянето на монетата е обърнатата страна „черна“, те тичат в обратната посока. Ако и двете знамена бъдат отнесени до финалната линия, това носи една точка. Ако знаме бъде отнето, този, който го е отнел, и бегачът получават по една точка. След това стартовата позиция се възстановява. Кой отбор има най-много точки в края?

За какво? Реактивност, съчетана с отнемане на знамена.

Бягане с пръчка

Как? На поляна се очертават две линии с дървени стърготини, раздалечени на 1,5 м една от друга и дълги около 20 м. Сформират се два отбора. Играчите от единия отбор тичат един по един през маркирания коридор, като се опитват да пренесат тенис топки от единия край А до другия край Б, без знамената им да бъдат откраднати от играчите на другия отбор, които са се наредили от двете страни на коридора. Ако това се случи, тичащият отпада. Играта се играе за определено време (например три минути) или докато всички тичащи отпаднат. След това се преброяват пренесените тенис топки.

За какво?Да отнемеш флага на минаващите играчи, за да бъдат елиминирани.

Да откраднеш „шунка“

Как? Същият брой хора застават един срещу друг на разстояние 20 метра. Групите се номерират последователно и всяка поставя номер 1 от лявата страна. В средата се намира „шунката“ (флагът). Водачът на играта извиква номер. Извиканите играчи от всеки отбор тичат към шунката (флага) и се опитват да я занесат до собствената си линия, без другият играч да успее да открадне флага от този, който го носи. Една точка се присъжда, ако флагът бъде пренесен през линията или при успешно откадване на флага.

Защо? За да се упражнят тактическите мерки кога да се вземе предметът или флагът (от противника)

Как да играем флаг-футбол по правилния начин

Както при всички спортове, първо трябва да се играят мачове с малки отбори, преди да се премине към големия финал. Това дава възможност на всички участници да изпробват всички позиции. Освен това така може да се усъвършенства и техниката на хващане на флага.

Игра с малки отбори: 43 срещу 4

Как се играе:Отборът се състои от четирима играчи – плеймейкър, играч за начален сблъсък и двама крила. Атаката се спира, когато някое от флагчетата на играча с топката бъде изтръгнато или когато топката падне на земята. Флагчетата не могат да бъдат покрити от играча с топката. Играта се играе без физически контакт. Формация на отбраняващия отбор (без владение на топката): Единствено когато отбраняващите играчи са на разстояние от пет ярда или повече от линията на сблъсък, те могат да таклират плеймейкъра (да откъснат флага). Формация на атакуващия отбор (с топката): Играчът за начален хвърляне стои в средата на линията за начален хвърляне. Двамата крилови играчи са отляво и отдясно на играча за начален хвърляне на линията за начален хвърляне. Атаката започва и топката се хвърля назад през разкрачените крака към плеймейкъра. Нападателният отбор разполага с три опита от собствената си линия на 5 ярда, за да премести топката до следващата зона в средата на терена, и с още три опита да отбележи точки от средата на терена. Ако това не се получи, противниковият отбор получава топката и започва от собствената си линия на 5 ярда. Плеймейкърът не може да тича с топката през линията на сблъсък. Отбелязват се шест точки, ако топката бъде пренесена в крайната зона или бъде хваната там. За какво: За да се научат прости комбинации във флаг футбола в малки групи.

Игра с големи отбори

Как: Дваотбора (от седем до единадесет души във всеки отбор) играят на игрище с крайни зони с дълбочина десет ярда. Средната част на игрището също е разделена на зони от по

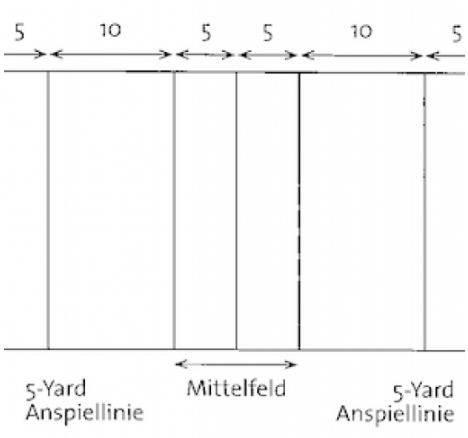
десет метра. Целта на играта е да се спечели или да се предотврати спечелването на пространство. Достигането на крайната зона (тъчдаун) носи шест точки.

Важни моменти: Спечелването на територия се постига чрез тичане с топката и пасове (назад само веднъж, напред само веднъж или предаване на топката). Подкрепящите действия могат да включват ясно блокиране на играча, носещ топката, или на хвърлящия. Преди всеки опит атакуващият отбор се договаря за тактика в рамките на около 30 секунди. Атакуващият отбор започва в средата на линията на сблъсък, като подава или хвърля топката през краката към плеймейкъра в задната част. Плеймейкърът може сам да носи топката напред или да я подаде на съотборник. Една игра се счита за завършена, когато: (А) Защитник откъсне някое от знаменцата на играча, носещ топката; (Б) Топката докосне земята; (В) Носещият топката падне на земята; (Г) Съдията свири с свирката; или (Д) Бъде отбелязан тъчдаун.

Ако атакуващият играч не успее да хване топката, играта продължава от мястото, където е бил направен опитът за хващане. Ако защитник хване топката, той дава право на атака на своя отбор, без да се спира играта. Отборът, който притежава топката, има четири опита да се придвижи с нея на десет метра. Ако успее, получава още четири опита; ако не успее, топката (заедно с текущата линия на сблъсък) преминава към противниковия отбор. След тъчдаун успешният отбор рита от своята крайна зона към противниците, които правят първия си опит. Фаулите се наказват със загуба или печалба на разстояние (от 5 до 15 ярда)

Защо? За да могат да изпробват тактически варианти в по-голям отбор.

Флаг футбол



Източник:

Съдържание: Патрик Лехнер, учител по физическо възпитание, преподавател по дисциплината „лагерни спортове/трекинг“ в програмата Y+S и лектор в Института по спорт към Университета в Базел „mobile“ BASPO, Маглинген

авторски права: www.mobile-sport.ch

Илюстрации: Лео Кюне

YoungstarsWiki.org

Weitere Informationen

Категории
Игри и занимания

Етикети
Флаг футбол
Американски футбол
Спорт
Игра с топка
Подготовка

Възраст
Няма налични данни.

Брой участници
Няма налични данни.

Библията
Липсва тази информация.

Продължителност
Няма налични данни.

Материал
Липса

Изтегляне на файлове
Изтегляне на файлове

KI Generierter Inhalt
Съдържание
Категории
Етикети
Възраст
Брой участници
Библията
Продължителност
Материал

© YoungstarsWiki | https://youngstarswiki.org/bg/wiki/art/flag-futbol